

Αγαπητοί/ες μας μαθητές και μαθήτριες.

Κατά τη διάρκεια αυτής της εξαιρετικά προσεκτικής περιόδου, σας συνιστούμε να αποφύγετε όλες τις μη ουσιαστικές επαφές εκτός του σπιτιού που μπορεί να αφορούν επισκέψεις θεραπείας, επισκέψεις για εξοπλισμού (εκτός αν είναι απόλυτη ανάγκη). Μη ξεχνάτε να υπενθυμίζεται σε όσους έρχονται από έξω, να πλένουν πολύ καλά τα χέρια τους και να φοράν μάσκα και φυσικά τα παπούτσια εκτός σπιτιού. Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας για απορίες σχετικά με τον καλύτερο τρόπο διαχείρισης στο σπίτι.

Καλό θα ήταν τις μέρες αυτές:

- Να μένουμε μέσα, αλλά μη ξεχνάτε, αν έχετε βγει για λίγο έξω, να καθαρίζεται τόσο τις ρόδες του αμαξιδίου όσο και τις χειρολαβές του ή αντίστοιχα του περιπατητήρα.
- Όσα παιδιά χρησιμοποιείται ορθοστάτη, να τον χρησιμοποιείται πιο συχνά.
- Όσα παιδιά χρησιμοποιείται οποιουδήποτε τύπου νάρθηκα να το χρησιμοποιείται με βάση της οδηγίες του γιατρού/θεραπευτή σας. Αν κάποια παιδιά κάνουν συνεδρίες μόνο με εμάς, μη διστάσετε να μας στείλετε προσωπικό μήνυμα ή να μας ζητήσετε να σας καλέσουμε τηλεφωνικώς.
- Όσα παιδιά μπορείτε να σταθείτε για λίγο όρθια να το κάνετε πιο συχνά τώρα με τη βοήθεια των γονιών σας, στηριζόμενοι σε μια σταθερή επιφάνεια (τραπέζι ή πάγκος κουζίνας – όπως κάνουμε και στο σχολείο) προσεκτικά για να μην τραυματιστείτε ούτε εσείς, ούτε οι γονείς σας.
- Όσα παιδιά περπατάτε με βοήθεια, περιπατητήρα, ή μόνα σας δημιουργήστε μια περιοχή στο σπίτι χωρίς πολλά εμπόδια για να μπορείτε να το κάνετε πιο εύκολα, εάν έχετε μπαλκόνι ακόμα καλύτερα!
- Μη ξεχνάτε φροντίζουμε να ΜΗΝ καθόμαστε συνέχεια σε μία θέση! Μέσα στην ημέρα να καλό θα ήταν να ξαπλώνετε σε διάφορες θέσεις (ανάσκελα, **μπρούμητα - κυρίως γιατί θα βοηθήσει πολύ τον κορμό σας** – και στο πλάι)

- Μη ξεχνάτε συχνά να κάνετε ασκήσεις για την αναπνοή σας (μεγάλες εισπνοές και μεγάλες εκπνοές - όσο καλύτερα αναπνέουμε τόσο περισσότερο χαλαρώνουμε)
- Μη ξεχνάτε να τρώτε σωστά, να πίνετε χυμούς.
- **Να κάνετε τα μαθήματά σας, να παίζετε επιτραπέζια και παιχνίδια στον υπολογιστή, παιχνίδια παντομίμας με γονείς και αδέρφια!!και κυρίως να ακούτε μουσική και να τραγουδάτε!!**